

INHOUD

9 VOORWOORD

I. MIJN VERHAAL

- 11 Episode 1: Mijn geboorte
- 13 Episode 2: Eerste ervaringen met alcohol
- 15 Episode 3: Eerste gebruik
- 17 Episode 4: Gebruik wordt deel van mijn leven
- 17 Episode 5: Donkere gedachten en stopzetting studies
- 19 Episode 6: Ongemak van drinken
- 19 Episode 7: Geluk of ongeluk?
- 26 Episode 8: Eerste liefdesverdriet
- 27 Episode 9: Legerdienst
- 29 Episode 10: Krijg ik mijn controle terug?
- 29 Episode 11: Eerste opflakking
- 31 Episode 12: Leven na mijn studies
- 34 Episode 12bis: Mijn tweede vrijgezellenleven
- 36 Episode 13: Nieuwe liefde – nieuw verdriet
- 38 Episode 14: Liederlijk leven/vele liefdes/veel verdriet
- 41 Episode 15: De ware liefde en de keuze tussen de drankduivel en haar
- 44 Episode 15bis: Mijn liefste blijft in mij geloven
- 46 Episode 16: Opname in ontwenningsskliniek
- 47 Episode 17: Latrelatie
- 48 Episode 18: Zware depressie maar nu pakken we ze nuchter aan

II. KALMTE, MOED, WIJSHEID

- 49 Aanvaarden wat je niet kan veranderen
- 51 Veranderen wat je kan veranderen
- 51 Onderscheid maken tussen beide

III. DE GEDAANTE VAN ALCOHOL

- 55 De weg naar totale zelfvernietiging

IV. ALCOHOL BEHEERST JE LEVEN

V. IS MIJN ALCOHOLGEBRUIK SCHADELIJK?

- 62 Niet-problematisch gebruik
- 63 Riskant gebruik
- 65 Problematisch gebruik
- 67 Overzicht psychische en lichamelijke aandoeningen ten gevolge van alcoholgebruik

VI. VOORDELEN/NADELEN VAN ALCOHOL

- 69 Voordelen
- 71 Nadelen
- 77 Voordelen van stoppen

VII. DE WEG NAAR HERSTEL

- 81 Mijn herstelverhaal

VIII. VAN STOPPEN TOT ERMEE OMGAAN

- 85 Hoe kom je tot stoppen met drinken?
- 86 Oh nee, toch niet voor eeuwig en altijd?
- 87 Heb ik spijt?
- 89 Is nultolerantie de enige weg naar het nuchtere leven?
- 90 Is het gemakkelijk om te stoppen met drinken?
- 91 Nieuw leven opbouwen
- 91 Is het het waard om te stoppen?

IX. VERSLAVING

- 93 Wat is een verslaving?
- 93 Hoe komt een verslaving tot stand?

INHOUD

- 94 Welke alarmsignalen tonen aan dat je een ongezonde relatie hebt met alcohol of dat je verslaafd bent?
- 96 Wanneer ben je verslaafd?
- 96 Je wordt niet geboren als alcoholist

X. NUCHTER WORDEN EN NUCHTER BLIJVEN

- 99 Nuchter worden
- 100 Ontwenningverschijnselen
- 103 Ondersteunende medicatie
- 105 Manieren om te ontwennen
- 105 Zelfstandig ontwennen

XI. NUCHTER BLIJVEN

- 107 Nuchter blijven
- 108 Vormen van hanteringsgedrag
- 108 Mogelijke keuzes in geval van een risicosituatie
- 109 Risicosituaties
- 114 Het verslaafde brein

XII. CIJFERS

- 119 Wereldwijd
- 119 België

XIII. WAAROM WORDT DE HARDDRUG ALCOHOL ZO GETOLEREERD IN ONZE MAATSCHAPPIJ?

XIV. WAAROM ONDERNEMEN POLITICI GEEN ACTIE?

XV. ENKELE PARELTJES VAN JAN PULTAU

- 128 Interview met een alcoholist
- 137 In ieder van ons zit er een
- 140 De bijsluiter van een alcoholist

147 BRONNEN